아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈10〉 마음챙김의 자리잡음(사념처)

지금 이 순간의 마음챙김

오늘은 '사띠빳타나', 사념처에 대해 이야기하겠습니다.

미얀마의 위빠사나 수행 전통에서는 사마타 수행을 하지 않고 곧장 위빠사나 수행을 합니다. 그리고 이러한 수행법의 근거로써 '숙카 위빠사까', '마른 위빠사나를 닦는 자'라는 용어를 제시합니다. '마른 위빠사나를 닦는 자'는 사마타 수행을 하지 않고 위빠사나 수행을 하는 수행자를 말합니다. 사마타의 습기가 없어 건조하다는 뜻입니다.

현대 사회는 나름의 장단점이 있습니다. 단점은 우리가 너무나 많은 물건을 소유하고 해야 할 일도 점점 더 많아진다는 것입니다. 하지만 역시 장점도 있습니다. 정보에 쉽게 접근할 수 있게 되어 경전을 컴퓨터로도 읽을 수 있고 검색 기능을 사용할 수도 있습니다.

컴퓨터의 검색 기능을 이용하여 빨리어 경장에서 '숙카 위빠사까', '마른 위빠사나를 닦는 자'라는 용어를 검색하면 '검색 결과 없음'이라고 표시됩니다. 경전에는 '숙카 위빠사까'라는 단어가 없습니다. 그 용어는 훨씬 후대에 만들어진 것입니다. 제가 젊은 시절만 해도 이러한 용어가 경전에 나와 있는지 확인하려면 용어가 나왔을 법한 경전을 한 장 한 장 넘기면서 뒤져야 간신히 확인할 수 있었습니다. 이런 것은 현대 사회의 장점입니다.

미얀마의 위빠사나 전통에서는 사념처 수행을 담고 있는 〈디가 니까야〉의 '대념처경'이 부처님 가르침의 핵심이라고 말합니다. 그리고 사념처 수행이 위빠사나라고 주장하면서 사념처 수행은 삼매 수행보다 진전된 단계의 수행이라고 말합니다.

사념처와 위빠사나

사념처 수행과 위빠사나는 동일하지 않습니다. 사념처 수행은 팔정도의 일곱 번째인 바른 마음챙김 수행입니다. 앞서 말했듯 열여섯 가지 단계의 호흡 수행은 사념처 수행의 네 가지 단계를 모두 충족시킵니다.

사람들은 제가 위빠사나는 가르치지 않고 사마타만 중시한다고 합니다. 하지만 어제만 해도 저는 종일 위빠사나의 지혜에 대해 법문했습니다. 지혜와 지혜의 원인, 그리고 지혜로 무엇을 해야 하는지에 대하여 강의하였습니다. 아잔 차 스님이 손등과 손바닥을 보이면서 사마타와 위빠사나의 관계가 이와 같다고 말한 것처럼 사마타와 위빠사나는 서로 함께하는 것입니다.

저는 빨리어를 잘 아는 사람들이 사념처를 열반에 이르는 '유일한 길'로 해석하는 것을 이해할 수가 없습니다. 그들은 경전의 한 구절을 근거로 사념처 수행이 번뇌를 소멸하고 열반에 이르는 유일한 길인 위빠사나 수행이라고 말합니다. '대념처경'의 '이 도는 한 갈래 길'이라는 구절입니다. 여기에서 '한 갈래 길'의 빨리어는 '에까야나 막고'입니다. 이 단어를 '한 갈래 길'이 아닌 '유일한 길'로 해석해서 이해하는 것입니다. 그러나 '에까야나 막고'는 유일한 길이 아니라 '한 곳으로 가는 길', 즉 외길이나 한 갈래 길을 의미합니다.



사념처 수행과 위빠사나는 달라
잘못된 사념처 해석 바로잡아야
수행과정서 가장 중요한 가치는
집착 놓아버리고 바라지 않는 것

사념처 수행은 열반으로 인도하는 한 갈래 길입니다. 여러분이 지금 이곳에서 정서(正西) 방향으로만 직진한다면 결국은 바다에 이르게 되는 것과 마찬가지입니다.

번뇌를 소멸하는 유일한 길, 열반에 이르는 유일한 길로 경전에 거듭거듭 언급되는 것은 다름 아닌 팔정도입니다. 〈법구경〉 274번 게송에는 팔정도를 설명하면서 견해의 청정으로 가는 데는 팔정도 이외의 다른 길이 없다고 말하고 있습니다.

화살이 알려준 지금 여기

수행에 필요한 자세를 가다듬는 데 매우 유용한 이야기를 하나 들려드리겠습니다.

옛날에 어떤 나이 든 스님이 만행을 하며 수행하고 있었습니다. 스님을 어느 날 아침 작고 허름한 농가에 탁발을 갔습니다. 가난한 농부는 스님을 시봉하고 싶어 했고 결국 스님은 그 마을 부근에서 우기 안거를 보내기로 하였습니다. 그렇게 삼 개월의 안거가 끝나고 스님이 다시 만행을 떠나는 날이 다가왔습니다. 농부 가족은 스님과 헤어지는 슬픔에 눈물을 흘렸습니다.

스님은 가족을 위로하며 신통력으로 보물이 묻혀 있는 곳을 알게 되었는데 그 보물을 찾기 위해서는 시키는 대로 조금도 어김없이 따라야 한다고 말했습니다.

"내일 새벽, 집의 대문가에 서서 활을 들고 태양이 지평선 위로 막 올라오는 순간에 태양을 겨눈 화살을 놓아라. 화살이 떨어진 곳을 파보면 보물이 나올 것이다."

다음날 농부는 태양을 겨누어 화살을 쏘았습니다. 하지만 아무것도 찾을 수 없었고 말썽만 일어났습니다. 그 땅이 법률가의 땅이었기 때문입니다. 농부는 사정을 설명하고 모든 것이 나이 든 스님 탓이라고 말했습니다.

그 법률가도 불교도였습니다. 그래서 나이 든 스님은 거짓말을 하지 않으니 스님 말에는 분명 이유가 있을 것이라고 생각하고 농부의 말에 귀를 기울였습니다. 다음 날 새벽에는 법률가가 활을 쏘았습니다. 화살은 더 멀리 날아갔습니다. 그러나 아무것도 찾을 수 없었습니다. 게다가 그 땅의 주인은 장군이었습니다. 마찬가지 일이 벌어져서 다음날은 장군이 화살을 쏘았습니다. 화살은 정말 멀리 날아갔습니다. 하지만 화살이 떨어진 곳에 보물은 없었습니다. 게다가 그곳은 왕의 영지였습니다. 왕은 그들 모두를 감옥에 가둔 채 나이 든 스님을 찾도록 병사를 보냈습니다.

왕은 스님 때문에 이 모든 소동이 벌어졌다고 스님을 탓했습니다. 그러나 나이 든 스님은 사람들이 자신의 말을 있는 그대로 따르지 않았기 때문이라고 말했습니다.

"태양이 지평선 위로 막 올라오는 순간에 태양을 겨눈 화살을 놓아라."

왕은 스님의 말을 이해했습니다. 그래서 태양을 향해 활을 쏘는 대신에 손가락의 힘을 풀어 화살을 놓아버렸습니다. 화살은 왕의 발 앞에 떨어졌습니다. 그리고 그 자리에서 어마어마한 양의 보물이 나왔습니다.

스님이 말한 보물의 진정한 의미는 보석이 아닙니다. 스님은 바람, 욕망, 집착의 화살을 놓아버리면 '여기 이 순간'이라는 보물을 찾을 수 있게 된다고 말한 것입니다.

여기 이 순간이 바로 담마, 법이 머무는 곳입니다. 여기 이 순간이 니밋따와 선정 모두가 있는 바로 그곳입니다. 저기 저 멀리가 아닙니다. 미래의 어느 순간이 아닙니다. 지금 여러분이 있는 바로 여기, 바로 이 순간입니다.

여러분은 어떻습니까? 선정을 얻으려는 마음에서 미래를 향해 화살을 쏘고 있습니까? 혹은 과거를 향해서 화살을 쏘고 있습니까? 그렇지 않으면 집착의 화살을 그저 툭 놓아버리고 있습니까?

내일 선정을 얻기 위해서 오늘 밤새워 수행하겠다는 수행자들이 있습니다. 여전히 마음이 미래를 향하고 있습니다. 마음챙김은 미래에 자리 잡지 못합니다. 마음챙김이 자리 잡을 수 있는 곳은 여기 이 순간뿐입니다.

애쓰지 말라

간혹 사람들은 수행에 대해 지나치게 많은 정보를 수집합니다. 지식이 많아지면 또 다른 질문이 일어날 뿐입니다. 하나의 질문에 답을 얻으면 세 가지의 다른 질문이 떠오릅니다. 질문에 대답을 주는 것은 끝이 없습니다. 제가 밤새워 질문에 대답한다고 해도 다음날이 되면 다시 또 다른 질문이 나올 것입니다.

부처님의 가르침은 복잡한 것이 아닙니다. 그저 눈을 감고 자신의 마음에 일어나는 것이 무엇인지 알아차리십시오. 지금 알아차리고 있는 그것이 세상에서 가장 소중한 일입니다. 세상에서 가장 소중한 일이므로 자애롭게 수용하고 진심으로 주의를 기울이십시오. 그러면 수행이 점점 더 깊어질 것입니다.

제가 이야기한 '천 겹의 꽃잎을 가진 연꽃'의 비유를 생각해보십시오. 연꽃의 꽃잎이 햇살을 받아 한 겹씩 열리듯 수행자의 마음도 자애로움과 마음챙김이 닿으면 한 겹씩 열립니다. 하지만 수행자가 자신의 수행에 만족하지 않는다면 수행은 거기에서 멈춰 서게 됩니다. 더 이상 진전되지 않습니다. 다른 어떤 것을 바라기 때문입니다. 지금 일어나는 것이 무엇이든 그것을 받아들이면 수행은 깊어집니다.

수행의 과정은 이렇게 단순하고 쉽습니다. 무엇이 일어나든 지금 일어난 그것이 중요합니다. 피로를 느낀다면 피로가 중요합니다. 피로와 함께 머물겠다고 생각하고 피로한 느낌을 보살피십시오. 피로와 싸움을 벌이지 않으면 피로는 곧 사라집니다.

감각적 욕망이 일어나는 경우 욕망을 억누르려고 싸움을 벌이면 욕망은 점점 더 심해집니다. 그렇게 싸움을 벌이다가 더 이상 견딜 수 없어서 환속한 스님들도 있습니다. 그런 사람들은 나이 든 스님의 말을 있는 그대로 따르지 않은 것입니다.

아무것도 없애려 하지 마십시오. 발전시키려 하지도 말고, 얻으려 하지도 말고, 지금 상태를 있는 그대로 보살피십시오. 그런 마음가짐을 가지면 니밋따, 선정, 깨달음이 여러분에게 다가옵니다.

제가 수행을 지도했던 말레이시아 여성분이 있습니다. 그분은 지금 출가해서 비구니 스님이 되어 있습니다. 그분이 재가자일 때 이야기입니다. 제가 지도하는 열흘간의 명상 수련회에 참여하여 열심히 수행했지만 그분은 어떤 결과도 얻지 못했습니다. 명상 수련회가 끝나고 그분은 택시를 기다리면서 그저 시간이나 보내려고 잠시 앉아 수행했습니다. 그리고 첫 번째 선정, 초선을 경험했습니다.

그 이유가 무엇일까요? 포기하고 놓아버렸기 때문입니다. 노력을 멈추고 지금 이 순간을 있는 그대로 받아들였기 때문입니다. 화살을 그저 놓아버리면 화살이 떨어진 그곳에서 보물을 발견할 수 있습니다. 그 보물은 지금 이 순간에 대한 마음챙김입니다.

이 글은 아잔 브람의 위빠사나 명상 강의 〈아무것도 남기지 않기〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

피부 · 치아 건강제

불 보살님의 기도, 가피, 지혜 원력으로 건강하시기를 기원하며,
회향공덕하는 마음으로 불자여러분들에게 도움이 되도록
국내산 자연식용재로 준비하였습니다.

스님, 불자님, 충치, 풍치, 시린이, 치주염, 치석, 잇몸출혈, 흔들리는 이, 입냄새, 담배냄새, 혀백태, 입안 건조, 임플란트 또는 틀니 하시고 윗몸 아프신 분, 탈모, 비듬, 소화불량, 스트레스(화병), 가슴통증, 수행시상기증, 얼굴모낭충, 얼굴 기미, 손발톱 무좀, 각질, 습진, 전신 잡티, 낭습진, 피부아토피, 알레르기, 벌레, 풀독, 모기 물리고 머리염색 후 가려움증, 상처, 비염, 화상 (즉시 여러번 사용 물집안생김), 백반증, 노화성 피부건조, 역류성 식도염, 위염, 대장염 등 피부 치아가 건강치 못한 분들 연락주시면 3개월 사용분을 보시합니다.

문의 및 보시처
안산 법흥사 개운 합장
010-6332-6070

"당신도 날씬해질 수 있다"



KBS 과학카페
박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든
장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인
독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는
내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년
임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.